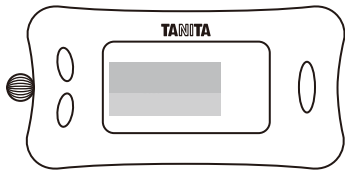
取扱説明書

保証書付

活動量計　CALORISM
LADY plus AM-133

お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

※本書に記載されているイラストはイメージ図です。

この製品について

AM-133について 3
ご使用の流れ 4
安全上のご注意 5
取扱い、保管、お手入れについて 6
付属品の確認 7
各部の名称 8

準備する

電池を入れる 9
電池を交換する 10
設定する前に 12
設定する 13～20
正しくご使用いただくために
装着する 21
ご案内 22

使い方

測定結果を見る 24
表示画面について 26～35
過去メモリを見る 36

必要なときに

ダイエットサポート機能を使う 38～41
体重・体脂肪率の再設定と減量目標の変更・確認 42
設定内容を変更する 44
女性ダイエットモードを使う 45
月経開始日の再入力 48
システムリセットする 49
故障かなと思ったら 50
仕　様 54

AM-133 について

このたびは「活動量計AM-133」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本器は、身に着けるだけで1日の**総消費エネルギー量**を測定することができます。
また、効果的な身体づくりをサポートできるように**ダイエットサポート機能**を搭載いたしました。
加えて、**月経周期の管理**を行うことでホルモンバランスに合ったダイエットチャンス日をお知らせします。
これにより、身につけていただくだけで1人1人に合った、身体づくりをサポートします。

総消費エネルギー量

1日24時間で消費したエネルギー量を表示します。

ダイエットサポート機能

減量期間と減量目標を設定することで、1日の総消費エネルギー量の目標値と摂取エネルギー量の目標植を表示します。目標値は1週間ごとの活動量に応じて自動で調整されます。

月経周期の管理

月経開始日を入力することで、過去の月経周期（12回分）と次回の月経日の案内を表示します。また、女性のホルモンバランスに合わせて、ダイエットチャンス期やリラックスおすすめ期などをお知らせします。（月経周期の入力とダイエットチャンスなどの表示は月経周期が21～40日の範囲で安定している方向けの機能です。）

ご使用の流れ

STEP 1 準備する

・電池を入れる (P.9)

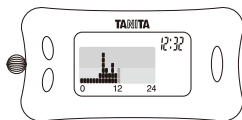
・設定する (P.12)

日付 ▶ 時計 ▶ 生年月日 ▶ 性別 ▶ 身長 ▶ 体重
▶ 体脂肪率 ▶ 女性ダイエットモードON/OFF
▶ 月経開始日 ▶ 月経周期 ▶ 活動レベル
▶ 減量目標YES/NO

・装着する (P.21)

STEP 2 測定する

STEP 3 測定結果を見る

・測定結果を見る (P.24)
・過去メモリを見る (P.36)

安全上のご注意

この説明書では、本器を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容を示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害が発生するおそれのある」内容を示しています。
	してはいけない「禁止」内容を示しています。
	「必ず守っていただく」内容を示しています。
お願い	本器を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	本器の使用・点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

⚠ 警告

禁止

●**電池や本器を乳幼児の手の届くところに置かない**
→誤飲の可能性があります。

●**電池は火中に投じない**
→破裂してけがをする可能性があります。

⚠ 注意

必ず守る

●**日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う**

●**けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う**
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。

取扱い、保管、お手入れについて

取扱いについて

禁止

●絶対に分解しない
●過度の衝撃や振動を与えない
→故障の原因になります。

必ず守る

●本体をズボンのうしろポケットに入れない
→破損してけがをする可能性があります。
●防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない
→故障の原因になります。
●ストラップなどを持って振り回したりしない
→当たってけがをする可能性があります。
→破損する可能性があります。
●ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っ掛からないようにする
→けがをする可能性があります。

保管について

必ず守る

●防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で保管したり使用しない
→故障の原因になります。

お手入れについて

必ず守る

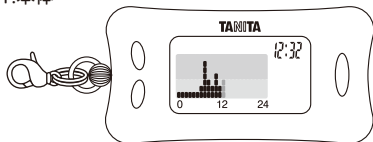
●アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
→故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

お知らせ

飛行機へ持ち込む場合、手荷物に入れると没収されることがありますので、預け入れ荷物に入れることをお勧めします。

付属品の確認

以下の付属品がそろっているかご確認下さい。

1.本体

2.ネックストラップ

3.取扱説明書（本書：保証書付）

4.お試し用電池（コイン型リチウム電池CR2032×1個）

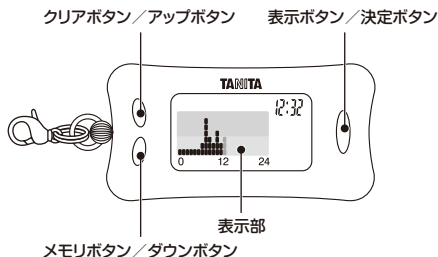
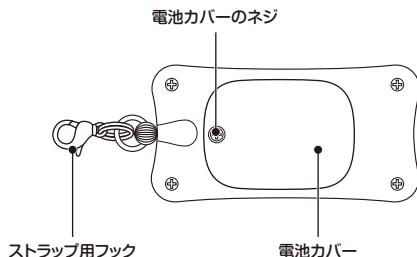
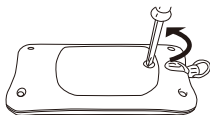
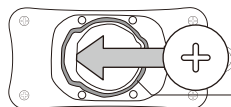
5.摂取カロリー表

6.ドライバー

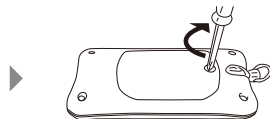
※お試し用電池のため、電池寿命が短いことがあります。

※不足の内容物がございましたら、お客様サービス相談室（フリーダイヤル 0120-133821、P.55）までご連絡ください。

各部の名称

表面

裏面

電池を入れる

本体裏面の電池カバーのネジを、付属のドライバーまたは、市販の小型ドライバーを使ってゆるめて、外す。

電池（CR2032）を+側を上にして、矢印の方向から先に入れる。

内部リングが外れた場合、もとに戻して下さい。

電池カバーを矢印の方向から先に入れる。

電池カバーのネジをしっかりと締める。

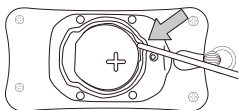
設定表示になります。初期設定を行ってください。（P.13）

電池を交換する

電池残量が少なくなると次のように表示されます。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

点滅：電池残量が少なくなっています。
Lo 表示：電池残量がなくなりました。測定や記録はできません。
※付属の電池はお試し用のため、電池寿命が短くなっていることがあります。

▼

図の部分に細い棒を入れて持ち上げ電池を取り出し、新しい電池と交換してください。

※幼児の誤飲防止のため、指では取り出しにくくなっています。
※電池を取り出した際は、表示部が消灯したのを確認してから新しい電池を入れてください。

▼

電池を交換したときは、再度、初期設定を行ってください。**（P.13）**

お知らせ

- 深夜23：55～翌0：05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じるおそれがあります。
- 測定値を本体に記録するタイミングは毎時00分（例：15:00）です。仮に電池交換を15:35に行うと15:00～15:35までの記録は消去されます。
- 記録を出来るだけ残すには、毎時01分（例：15:01）直後に電池交換することをお勧めします。
- Lo 表示になると、測定や記録は行われません。が点滅中に、毎時00分以降すぐに電池交換をすることをお勧めします。

⚠ 警告

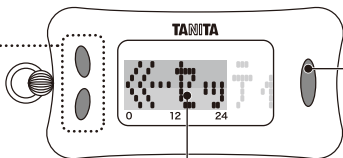
禁止

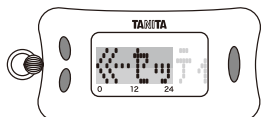
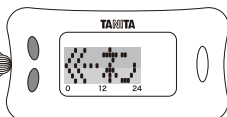
電池は乳幼児の手の届くところに置かない
→誤飲のおそれがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。
真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先	（公財）日本中毒情報センター中毒 110番 （大阪）072-727-2499（24時間対応）

※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子（+/−）をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

設定する前に

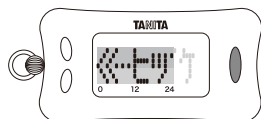
設定（P.13〜P.20）で使用するボタンと、表示の見方について説明します。

操作中に使用するボタンは、グレーで表示しています。

設定する　〜西暦〜 （例：2014年に合わせる場合）

電池を入れると『ｾｯﾃｲｶｲｼ』表示。いずれかのボタンを押す。※1

『ﾈﾝ』表示後、アップボタン/ダウンボタンで「年」を選ぶ。※2（2014-2050年）

決定ボタンを押す。

『ﾋﾂﾞｹ』を表示。

※1スクロール中に押すと、先に進みます。

※2アップボタン/ダウンボタンを1秒長押しすると早送りします。

設定する　～個人情報～

西暦を設定後、同様の操作で以下を設定してください。

項目	説明
日　　付	
時　　計 （24時間表示）	時計を正確に合わせるには、分が点滅している状態で 時報に合わせて決定ボタンを押します。
生年月日 （設定範囲：1910年～2050年）	生年月日設定後『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、今日の日付よりも未来の生年月日を設定しています。 西暦を設定するところからやり直してください。 6才以下の設定を行うと、6才として計算し、99才以上で設定すると、99才として計算されます。
性　　別	男性を選ぶとP.16の女性ダイエッモードの設定は表示されません。
身　　長 （設定範囲：90.0cm～220.0cm／0.1cm単位）	アップボタンもしくはダウンボタンを1秒長押しすると、0.5cm単位で早送りします。
体　　重 （設定範囲：20.0kg～150.0kg／0.1kg単位）	アップボタンもしくはダウンボタンを1秒長押しすると、0.5kg単位で早送りします。
体脂肪率 （設定範囲：5.0%～75%／0.1%単位）	初めてご使用の際に表示された体脂肪率は、身長と体重から推測された値です。 体脂肪率が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。 アップボタンもしくはダウンボタンを1秒長押しすると、0.5%単位で早送りします。 ※タニタ製の体脂肪計・体組成計で測定した値を設定すると、より正確に活動量を測定することができます。

次のページに
つづく

設定する　～女性ダイエットモード～

女性ダイエットモードは、月経周期が21～40日の範囲で安定している方向けの機能です。
男性を選択している場合、女性ダイエットモードの設定はありません。P.17へ進んでください。

項目	説明
女性ダイエットモード	女性ダイエットモードを使う場合は、『ON』、使わない場合は『OFF』を選択してください。 『OFF』を選択した場合、P.17へ進んでください。 女性ダイエットモードをONにすると、月経による女性のホルモンバランスを考慮した表示を見ることができます。(P.45～P.47)
▼	
月経開始日	過去、もっとも最近の月経開始日の年月日を入力してください。 月経開始日設定後『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、今日の日付よりも未来の月経開始日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。
▼	
月経周期 (設定範囲：21日～40日)	お客様の平均的な月経周期を入力してください。 わからない場合は、一般的な28日周期で設定してください。
▼	

設定する　～活動レベル～

活動レベルは、初期設定では3つのレベルから選択します。本器では、7日間経過することで、活動レベルを分析し、使う人に合ったものに自動で調整します(P.40)。

Level 1	一般的な生活活動の方	事務など座っての生活が中心の方	家事など1日2時間程度、歩行1時間未満の方
Level 2	やや生活活動レベルが高い方	営業など外回りでかなり歩く仕事の方	立っての作業が3時間程度、歩行が2時間ぐらいの方
Level 3	かなり生活活動レベルが高い方	農業や漁業など、肉体労働に従事している方	1日のうち、移動や立っての作業がほとんどの方

▼
次のページに
つづく

設定する　～減量目標～

『ﾓｸﾋｮｳｾｯﾃｲ』→『YES』表示。
目標設定を行う場合は
決定ボタンを押す。

すでに目標を設定している場合は
『ﾓｸﾋｮｳﾍﾝｺｳ』→『NO』を表示します。

『ﾀｯｾｲｷｹﾞﾝ』→『14日』点滅。
アップボタン/ダウンボタンで達成期限を選び、
決定ボタンを押す。
※達成期限の範囲：14日～99日

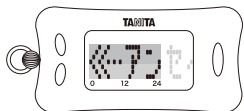
『ﾓｸﾋｮｳﾁ』表示後、
同様に目標値（減量体重）を選び、決定ボタンを押す。
※目標値（減重体重）の範囲：-0.1kg～-9.9kg

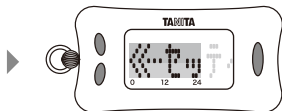
お知らせ

減量目標を設定しない場合はアップボタン/ダウンボタンで『NO』を選択し、決定ボタンを押します。→P.20 に進みます

減量目標設定後の表示

『ｶﾞﾝﾊﾞｯﾃ!』	適切なダイエット目標です。頑張ってください。
『ﾓｸﾋｮｳｷﾋﾞｼｲ!』	そのままでも使用できますが、厳しい目標値です。 達成期限を延ばすか、減量体重を少なくしてください。
『ﾀﾞｲｴｯﾄｷｹﾝ!』	BMIが18.5未満です。そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。
『ﾈﾝﾚｲｹｲｺｸ!』	年齢が18才未満です。そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。
『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』	摂取目標がマイナスです。達成期限の設定を選ぶところに戻ります。 達成期限を延ばすか、減量体重を少なくしてください。

安静時代謝量を確認する

減量目標を設定後、『ｱﾝｾｲｼﾞﾀｲｼｬ』表示

設定した値から計算された「安静時代謝量」が表示される。

いずれかのボタンを押すと『ｾｯﾃｲｶﾝﾘｮｳ』が表示され設定が完了し、現在の値が表示される。

スクロール中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

お知らせ

安静時代謝量とは、座って安静にした状態で1日過ごした時の消費カロリーです。これは、設定した内容から計算された値です。生活する上で最低限必要なエネルギーとなりますので、覚えておくと便利です。
年齢・身長・体重・体脂肪率が変化した場合は、再設定することで、新たに計算された安静時代謝量を確認することができます。

正しくご使用いただくために　～装着する～

本体にネックストラップを取り付けます。
ネックストラップを首から下げ、本体を胸ポケットや服の内側に入れます。

お知らせ

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するため、上半身の胸のあたりに装着することをお勧めします。

※ズボンの前ポケットは、歩行時の足の動きにより、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

※ネックストラップを使う場合、本器が大きく揺れると、身体活動を大きく測定することがあるので注意してください。
※服の内側に入れる場合、直接肌に触れないようにしてください。アレルギー体質の方は、本器やネックストラップに触れると肌が荒れたり、赤くなったりする場合がありますので、衣服の上から装着してください。
また、このような症状があらわれた場合には、医師にご相談ください。

正しくご使用いただくために　～ご案内～

次のような場合、活動量が正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

乗り物に乗った場合	・車やバス、バイクに乗ったとき　・自転車に乗ったとき
上下移動を伴う運動	・階段の上り下り　・急斜面の上り下り
歩行以外のスポーツ	・ジョギングやジャンプなどの瞬間的な動き、スポーツのとき (活動量は参考値として測定可能)
本器が不規則に動くとき	・ポケットのなかで不規則にはねる動き　・装着箇所が不規則に動くとき ・首からぶら下がった状態で、不規則に動くとき
重い荷物などを持った場合	・身体の動きがゆっくりとなるほど、重い物を持った場合
設定操作中	

次のような場合、歩数を正確に測定できない可能性があります。

不規則な歩行をしている場合	・すり足のような歩き方（雪道など）　・サンダル、ゾウリなどの履物での歩行 ・混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ
歩行以外のスポーツ	・ジョギングやジャンプなどの瞬間的な動き、スポーツのとき

測定結果を見る

装着して測定してみましょう。

本器は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、身体活動で消費した活動エネルギー量も測定することができます。

お知らせ

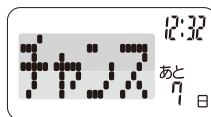
本器では誤測定を防止するため、歩行の始まりを判断しています。

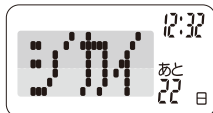
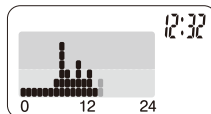
7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの歩数の測定値を一度に表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと、歩数の測定値は加算されません。

※歩数以外は常に測定しています。
※7秒未満の歩きについては、生活活動として、総消費エネルギー量に反映されています。

※本器を身に着けずに置いておくなど、本器が動きを感知しなくても、総消費エネルギー量は増加します。身体活動がない安静にした状態でも、人体はエネルギーを消費するという仕組みをプログラムに取り入れているためです。
※本器には省電力モードがついていますので、約3分間動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはいずれかのボタンを押すと表示されます。

測定結果を見る　～表示について～

1 女性ダイエットモード(P.28～P.29)

2 月経経過日数(P.28～P.29)

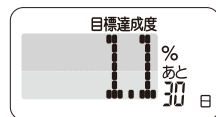
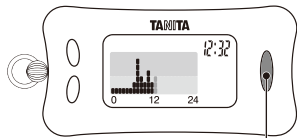
3 次回月経日までの日数(P.28～P.29)

4 カロリズムグラフ(P.30～P.31)

5 総消費エネルギー量(P.32～P.33)

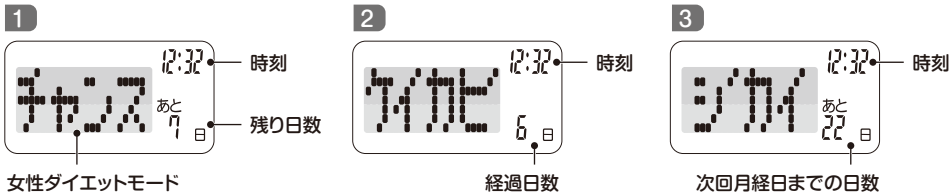
6 消費目標(P.32～P.33)

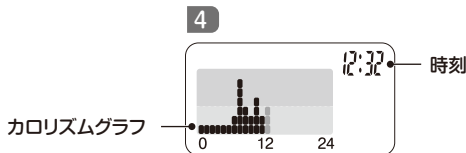
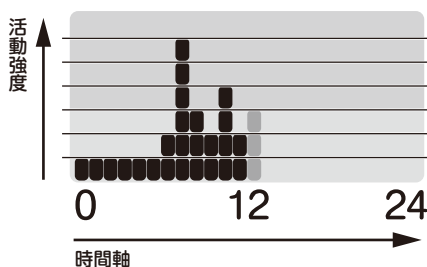
7 摂取目標(P.32～P.33)

8 今日の達成度(P.34～P.35)

9 期間の達成度(P.34～P.35)

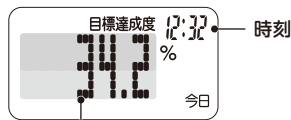
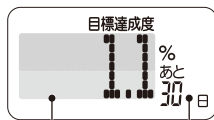
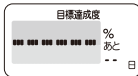
10 歩数(P.34～P.35)

表示ボタンを押すごとに、
表示項目が切り替わります。

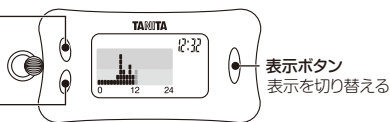
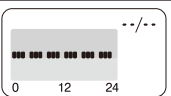
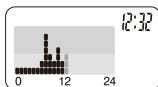
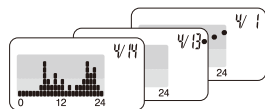
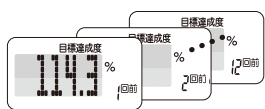
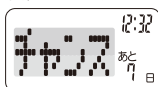
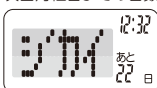
女性ダイエットモード・月経経過日数・次回月経日までの日数

女性ダイエットモード	女性ダイエットモードの時期を表します。(P.46～P.47)
残り日数	女性ダイエットモードの時期があと何日か表します。(P.46～P.47) ※過去メモリでは、残り日数は表示されません。
経過日数	月経開始日からの日数を表示します。
次回月経日までの日数	次回の月経開始日までの日数を表示します。
時刻	現時点の時刻です。(24時間表示)

カロリズムグラフ

カロリズムグラフ	今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。1時間ごとに7つの目盛りで活動量を表します。各目盛りは、1時間あたりの安静時代謝量を基準として、その何倍の活動量があったかを表します。
時刻	現時点の時刻です。(24時間表示)

7目盛り目…3.5倍以上～
6目盛り目…3.0倍以上～3.5倍未満
5目盛り目…2.5倍以上～3.0倍未満
4目盛り目…2.0倍以上～2.5倍未満
3目盛り目…1.5倍以上～2.0倍未満
2目盛り目…1.1倍以上～1.5倍未満
1目盛り目…1.1倍未満(ほぼ安静にしていた状態)

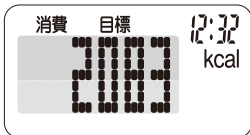
総消費エネルギー量・消費目標・摂取目標

総消費エネルギー量	今日の午前0時から現時点までの消費カロリーの累計です。 (1日最大99999kcalまで表示します。超えると表示は動かなくなります。)
消費目標	消費目標を達成するために必要な1日の総消費エネルギー量を表します。 ※消費目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。(P.40～P.41)
摂取目標	減量目標を達成するために必要な摂取エネルギー量の目安を表します。 ※摂取目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。(P.40～P.41) ※減量目標を設定してない場合、消費目標と摂取目標の値は同じになります。 ※本器で摂取カロリーを計算することはできません。
時刻	現時点の時刻です。(24時間表示)

今日の達成度・期間の達成度・残り日数・歩数

今日の達成度	総消費エネルギー量が、消費目標に対して、どのくらい達成しているのかを表します。 ※総消費エネルギー量には、安静時代謝量(P.20)が、含まれます。 よって、安静な状態でも、達成度は少しずつ増えます。
期間の達成度	減量目標に対して、総消費エネルギー量の合計がどのくらい達成しているのかを表します。 ※期間の達成度は、総消費エネルギー量に対する達成度です。体重の減量そのものに対する達成度ではありません。 ※自動調整機能により、期間の達成度が7日間使うごとに変化することがあります。(P.40) **お知らせ** 減量目標の達成期間が終わる、もしくは、減量目標を設定していない場合、右図のような表示になります。 減量目標を新たに設定する場合は、本書P.42～P.43を参照してください。 (目標達成度 ------ % あと -- 日)
残り日数	達成期限の残り日数です。
歩数	歩いた歩数を表示します。 (1日最大999999歩まで表示します。超えると表示が動かなくなります。)
時刻	現時点の時刻です。(24時間表示)

過去メモリを見る

本器は、0時00分になると、自動的に今日の測定値を過去メモリに記録します。また、現在の期間の達成度は、減量期間終了後、自動的に過去メモリに記録されます。

ダイエットサポート機能を使う　～見方～

減量目標（P.18）を設定すると、「消費目標」と「摂取目標」が設定されます。

消費目標

減量目標を達成するために必要な1日の総消費エネルギー量を表します。
この数値を目標に身体活動を増やしましょう。

- 消費目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。（P.40）

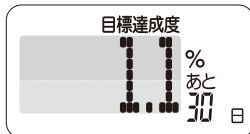
摂取目標

減量目標を達成するために必要な1日の摂取エネルギー量の目安を表します。
この数値を目安に摂取エネルギー量を管理しましょう。

- 摂取目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。（P.40）
- 本器で摂取カロリーを計算することはできませんので、付属の摂取カロリー表を参考にしてください。

今日の達成度

総消費エネルギー量が、消費目標に対して、今日はどのくらい達成しているのかを表します。
この数値を目標に身体活動を増やしましょう。

- 総消費エネルギー量には、安静時代謝量(P.20)が、含まれます。
  よって、安静な状態でも、達成度は少しずつ増えます。

期間の達成度

減量目標に対して、総消費エネルギー量の合計がどのくらい達成しているのを表します。

- 期間の達成度は、総消費エネルギー量に対する達成度です。体重の減量そのものに対する達成度ではありません。
- 自動調整機能により、期間の達成度が7日間使うごとに変化することがあります。（P.40）

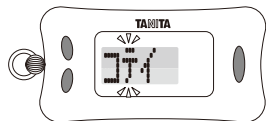
ダイエットサポート機能を使う

「消費目標」と「摂取目標」の自動調整について

本器は、身体活動の動きを読み取って、消費カロリーを導き出しています。よって、その情報を蓄積することにより、使用者に合った「消費目標」と「摂取目標」を自動で計算することができます。本器は、生活スタイルの変化などにも対応できるよう、7日間ごとに「消費目標」と「摂取目標」を計算しなおしてデータに反映させます。

「消費目標」と「摂取目標」の自動調整を止める

「消費目標」と「摂取目標」の自動調整を止めたい場合、以下のように設定してください。

「今日の測定値」を表示中にダウンボタンと決定ボタンを同時に3秒以上長押しする。
『ｾｯﾃｲﾍﾝｺｳ』と表示されるのでP.13～P14に従って、体重まで設定する。

『ｶﾂﾄﾞｳﾚﾍﾞﾙ』表示中にアップボタン／ダウンボタンで「ｺﾃｲ」を選択し、決定ボタンを押す。
消費目標と摂取目標の自動調整が止まる。

初めて使用するときは、個人のデータがないため『ｺﾃｲ』を選択することはできません。P.17を参考に活動レベルを選択してください。
再び自動調整に戻したい場合は、『ｺﾃｲ』以外の活動レベルを選択してください。

体重・体脂肪率の再設定と減量目標の変更・確認

体重・体脂肪率に変化があった場合は、こまめに設定を変更することで、より正確に測定することができます。

「今日の測定値」を表示中に表示ボタンを3秒以上長押しする。

アップボタンとダウンボタンで体重を変更し、決定ボタンを押す。

同様に、体脂肪率を設定する。

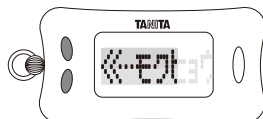
お知らせ

タニタ製の体脂肪計・体組成計で測定した値を設定すると、より正確に活動量を測定することができます。

『ﾓｸﾋｮｳﾍﾝｺｳ』→『NO』と表示。

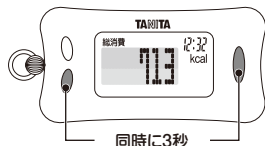
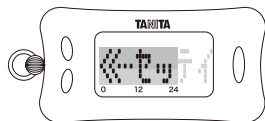
『YES』の場合

アップボタン/ダウンボタンで『YES』を選択し、決定ボタンを押す。
P.18「設定する ～減量目標～」を参照して減量目標を変更する。

『NO』の場合

決定ボタンを押す。
『ﾓｸﾋｮｳｶｸﾆﾝ』とスクロール表示されます。いずれかのボタンを押すと、現在の減量目標を確認できます。

お知らせ

・『YES』を選択すると現在進行中のダイエットサポートデータが消え新たな設定で再スタートとなります。現在進行中のダイエットサポートを続けたい場合は、『NO』を選択してください。
・減量目標の再設定後は、P.20の安静時代謝量の表示はありません。

設定内容を変更する

「今日の測定値」を表示中にダウンボタンと決定ボタンを同時に3秒以上長押しする。

P.13以降を参照して、各項目の設定内容を変更してください。

お知らせ

測定中に約5分間ボタン操作がないと、設定前の表示画面に戻ります。

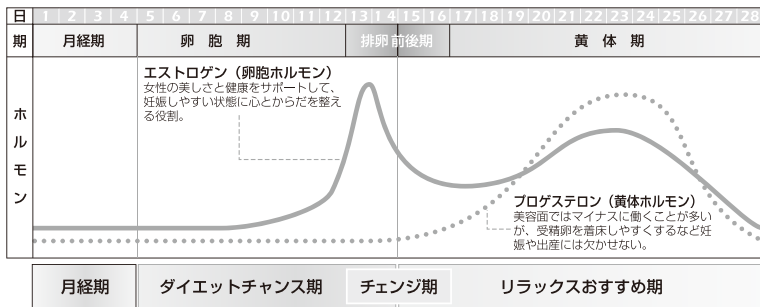
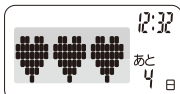
女性ダイエットモードを使う

女性にはホルモンのバランスによって、エクササイズやダイエットに適した時期とそうでない時期があります。次のページのグラフは、月経周期とホルモンバランスの変動を示したものです。月経期の後半から排卵前期までは、エストロゲン(卵胞ホルモン)の分泌量が増し、体力、気力ともに充実し、活動的になれるため、エクササイズの効果が出やすい時期です。この時期を「ダイエットチャンス期」としています。逆に、排卵を境にプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌量が増すと、心身ともに不安定になる傾向が見られます。この時期は無理せす過ごしていただきたいことから「リラックス期」としています。

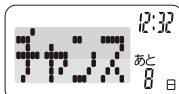
お知らせ

- 性別で男性を選択している場合、または、設定モードで女性ダイエットモードを「OFF」にしている場合は、女性ダイエットモードは使用できません。(P.16)
- 月経周期が21～40日の範囲に入らない方はホルモンの分泌バランスが通常と異なる可能性が高いため、本器の「女性ダイエットモード」は適用できません。
- 減量目標の設定で、月経周期の日数よりも短い達成期限を選択した場合、女性ダイエットモードの計算は有効になりません。

女性ダイエットモードを使う　～見方～

月経周期が28日間の場合の身体リズム　（月経周期とは、月経開始日を1日目として次の月経開始日の前日までの日数のことです。）

月経期

いつもより早めに休んで、ゆっくりとしましょう。からだも冷やさないようにしましょう。

ダイエット目標はありません。摂取目標と消費目標が同じ値になります。

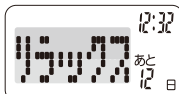
ダイエットチャンス期

ダイエットお勧めの時期。エクササイズはこの時期にがんばりましょう。

ダイエット目標は最も高くなります。

チェンジ期

ホルモンバランスが変化する時期。自分の体調や気持ちと相談してダイエットしましょう。

ダイエット目標は少し高めになります。

リラックスおすすめ期

自分にとって気持ちいいこと、好きなことをして、なるべく休養を取るように心掛けましょう。無理なダイエットは禁物。

ダイエット目標は、前半6日間がやや低め、後半の6日間は、さらに低めに設定されます。

月経日入力待ち

交互表示

過去の月経周期から計算すると月経が来るころです。月経が来たら、P.48を参照して月経日を入力してください。

月経入力を待っている状態です。
ダイエット目標はリラックス期の後半の値が表示されます。

月経開始日の再入力

月経が来た場合、開始日を入力する必要があります。

「今日の測定値」を表示中にクリアボタンを3秒以上長押しする。

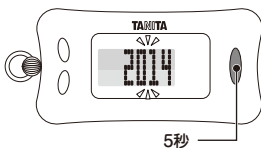
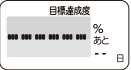
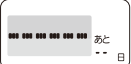
アップボタンとダウンボタンで月経開始日の「年」を合わせ、決定ボタンを押す。

同様に、月経開始の「月・日」を設定する。

・ここで月経開始日を変更することで個人データの月経開始日も変更されます。

システムリセットする

設定した内容、メモリされている全ての測定値を「0」にしたい場合、システムリセットを行ってください。

「今日の測定値」表示中にダウンボタンと決定ボタンを同時に3秒以上長押しする。

決定ボタンを1回押して西暦を点滅させ、決定ボタンを5秒以上長押しする。

『YES』を選択し、決定ボタンを押す。リセットされ、設定画面に戻る。

・システムリセット後は設定画面になります。P.13以降を参照して、再度設定をしてご使用ください。
・システムリセットしない場合は、『NO』を選択して、決定ボタンを押します。

故障かなと思ったら

症　状	ご確認ください	参照ページ
✕マークが点滅した	電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。	10
Lo 表示が出た	電池の残量がなくなりました。計測できません。新しい電池（CR2032）と交換してください。	10
電池を入れたのに何も表示しない	電池の向きはあっていますか？電池の⊕⊖の向きをお確かめください。	10
	電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。	10
測定された値が少ない／多い	「正しくご使用いただくために」をご確認ください。	21～23
	設定された内容はあっていますか？設定内容をお確かめください。	42
	電池交換のタイミングにより記録に影響がでることがあります。	11
Err01 Err02 マークが表示	電池を入れ直してください。	10
	電池交換後、過去メモリにも不具合がある場合はシステムリセットを行ってください。	49
消費目標の値が変わる 摂取目標の値が変わる	7日間ごとに身体活動にあった消費目標、摂取目標に自動で調整します。	40
『ﾓｸﾋｮｳｷﾋﾞｼｲ!』と表示された	ダイエットの目標値が安静時代謝を下回りました。そのままの値でも使用できますが、達成期限を延ばすか、減量体重を少なくすることをお勧めします。	19
『ﾀﾞｲｴｯﾄｷｹﾝ!』と表示された	BMI［体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)］が18.5未満の場合に表示します。そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。	19
『ﾈﾝﾚｲｹｲｺｸ!』と表示された	18才未満の場合、表示します。そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。	19
『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された	生年月日設定後『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、今日の日付よりも未来の生年月日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。	13
	ダイエットサポート機能の目標値設定後、『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、摂取目標がマイナスの値になりました。達成期間を延ばすか、減量体重を少なめに設定し直してください。	19
『ｹﾞｯｹｲ』、『入ｶﾏﾁ』と表示された	女性ダイエットモードで月経開始日を入力待ちをしている状態です。月経が来ましたら、月経開始日の入力をしてください。	47
目標達成度 --- % あと -- 日 と表示された	減量目標の達成期限が終わる、もしくは減量目標を設定していない場合に左のような表示になります。減量目標を新たに設定する場合は、P.42～P.43を参照してください。	42、43
	ダイエットサポート中であっても、体重や体脂肪率の減少または、身体活動レベルの低下で、摂取目標がマイナスになった場合、ダイエットサポート機能を中止します。減量目標を見直してください。	42、43
--- あと -- 日 と表示された	月経開始日の入力待ちの状態が、30日を超えると表示されます。このとき女性ダイエットモードによる月経開始日の入力をしてください。	48

仕　様

項目			内容
検出方法			3軸加速度センサー
表示方法			LCD表示
設定内容	日付		年・月・日
	時計		00:00〜23:59(24時間表示)
	年齢		6才〜99才(生年月日にて入力)
	性別		女・男
	身長		90.0cm〜220.0cm(0.1cm単位)
	体重		20.0kg〜150.0kg(0.1kg単位)
	体脂肪率		5.0%〜75.0%(0.1%単位)
	月経開始日		年・月・日
	月経周期		21日〜40日まで
	活動レベル		1レベル〜3レベル
	ダイエット設定	日数	14日〜99日
		目標値	-0.1kg〜-9.9kg

項目		内容	
表示内容	安静時代謝量	個人設定終了時に表示	
	カロリズムグラフ	最大:7目盛　最小:1目盛	
		1時間ごとに活動量を表示	
	総消費エネルギー量	最大:99999kcal　最小:1kcal	
	消費目標	最大:99999kcal　最小:1kcal	
	摂取目標	最大:99999kcal　最小:1kcal	
	今日の達成度	最大:9999.9%　最小:0.1%	
	目標の達成度	最大:9999.9%　最小:0.1%	
	歩数	最大:999999歩　最小:1歩	
	女性ダイエットモード	チャンス期・リラックス期に合わせて消費目標を自動で変動。 対象:18才〜閉経まで、月経周期が21日〜40日の範囲で安定している方。	
	月経日からの経過日数	最大:99日　最小:1日	
	次回月経日までの残り日数	最大:40日　最小:1日	
	過去メモリ	カロリズムグラフ、総消費エネルギー量、消費目標、摂取目標、今日の達成度、歩数	14日分
		目標の達成度	12回分
		女性ダイエットモード、月経日からの経過日数	14日分
		過去の月経周期の記録	12回分

項目	内容
歩数精度	±5%(弊社振動試験器による)
時計精度	平均月差±30秒以内(常温)
電源	DC3.0V(CR2032×1個)
電池寿命	約6ヶ月
使用温度範囲	0℃〜40℃
本体寸法	D13×W66.5×H32mm
本体質量	約22g(電池含む)
主な材質	本体:ABS
付属品	ドライバー、ネックストラップ、摂取カロリー表、 お試し用電池CR2032コイン型リチウム電池×1個
生産国	中国

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡の上、本器と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。
※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

アフターサービスについて

1. 保証書について
　保証書は、この取扱説明書に付いてますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
　保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2. 修理を依頼されるとき
・保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、本器に保証書を添えてお送りください。
・保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3. ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

お客様サービス相談室　〒174-8630　東京都板橋区前野町1-14-2
タニタ サービスセンター　〒014-0113　秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。
ナビダイヤル 0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。
受付時間 / 9:00～18:00（土・日・祝祭日は除く）

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から右記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただききます。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

品　名	活動量計カロリズム レディプラス AM-133
保証期間	本　体　お買い上げ日より 1年
お買い上げ日	年　月　日
お客様	お名前 様
	ご住所 電　話　（　　）
販売店	住所・店名 電　話　（　　）　㊞

AM1337601(0)-1411FA